

## MedFem Menstrual Cup User Guide

Thank You for purchasing MedFem Menstrual Cup and for taking one step forward towards a better health of you and environment.

### IMP PRODUCT SAFETY INFORMATION:

**PLEASE DO NOT USE the MedFem Menstrual Cup** before you have read and understood these instructions. It is NOT inserted like tampons, or diaphragms.

### Instructions about the MedFem Menstrual Cup:

#### How to Insert the MedFem Menstrual Cup?

Before first use, soak the MedFem Menstrual Cup in a vessel filled with hot water for 5-10 minutes or put it in an open pot of boiling water for 5-10 minutes. Please make sure there is enough water in the pan so you don't burn out the cup. Use caution while inserting



Fig. 1



Fig. 2



a tight "U" shape; OR

• **Fold Option 2** (Fig. 2) Place a finger on the top rim of the cup and press it down into the center of the inside base to form a triangle. This makes the top rim much smaller to insert.

**Step 3:** Hold With one hand, hold the folded sides firmly together.

#### Step 4: INSERT / WEAR:

Take a comfortable position standing, sitting on the toilet or squatting. Relax your vaginal muscles. Take a few deep breaths if you are not feeling relaxed as a first time

3

and removing cup with long fingernails. When first trying The MedFem Menstrual Cup, you may require a bit of a practice and you may take 2-3 cycles to feel comfortable with insertion, positioning and removal.

**STEP 1: Wash and Sterilize the MedFem Menstrual Cup:** Prior to insertion, thoroughly wash your hands and sterilize The MedFem Menstrual Cup for 5-10 min with hot water or a mild, oil and fragrance-free soap. If you wash it with soap, make sure you rinse it in water thoroughly so no traces of soap remain on the cup. **DO NOT STERILISE IN ANTI SEPTIC LIQUID AS IT MAY HAVE SIDE EFFECTS.** Wear Menstrual Cup immediately after sterilizing.

#### Step 2: Fold the MedFem Menstrual Cup

• **Fold Option 1** (Fig. 1) Press the sides of the cup together and then fold it in half again forming

2

user. Gently separate your labia with your free hand. Insert MedFem Menstrual Cup into the vagina, horizontally tilted towards your tailbone. Continue to insert until the stem is even with the vaginal opening and does not protrude.

You can also make sure the cup is completely open by inserting a finger into the vagina and gently pressing on one side of the vaginal wall to create space for the cup to fully open.

If the stem irritates the vaginal opening once it is positioned correctly, you may remove the cup and trim the stem slightly.

#### How to remove the MedFem Menstrual Cup

Thoroughly wash your hands as recommended. In a comfortable position, either standing, sitting on the toilet, or squatting with your buttocks resting on your

4

heels, bear down in a series of gentle downward pushes with your abdominal/pelvic floor muscles (as if you are having a bowel movement).

Insert your thumb and index finger until you can reach the stem. Firmly pinch the base of the cup. Squeeze the cup gently to release the seal. As you remove it, angle it sideways while moving it from side to side. Once removed, hold the Cup upright so the contents remain inside the cup.

**NOTE:** For first time users, remain calm if you cannot reach the stem and are unable to remove it. Follow removal instructions. Contract and flex your vaginal muscles in such a way like you are pushing a baby at the time of vaginal birth.

Do not use any foreign object to assist with removal as this may cause damage to the cup

5

or vaginal canal. In a rare case scenario, if you are unable to remove the Menstrual Cup at all, seek medical advice from a physician.

#### Empty, Clean, Sanitize and Reuse:

MedFem Menstrual Cup can be worn up to a maximum of 10-12 consecutive hours even overnight. MedFem Menstrual Cup conveniently holds one ounce (25 ml). By monitoring the fullness of the cup, you will quickly learn how often to empty it according to your personal needs. We recommend that it is emptied, washed and rinsed a minimum of 2-3 times daily.

Clean Menstrual Cup with warm water, or use a mild, oil and fragrance-free soap. Do not use vinegar, tea tree oil, scented soap, and castile/peppermint soap, oil-based soap, rubbing alcohol, antibacterial soap, hand sanitizer, pre-moistened wipes, dish soap,

6

hydrogen peroxide, bleach or harsh chemicals as these may damage the silicone and cause irritation.

The MedFem Menstrual Cup may naturally, slightly discolor over time. This does not impair its functionality. As needed, it may be boiled for 5-10 minutes in an open pot with plenty of water. Do not leave the boiling pot unattended. If you accidentally burned your cup may be ruined and should be replaced immediately.

The tiny holes located below the rim must be kept clean at all times. Gently stretch each hole under warm running water to remove any debris. At the end of your cycle, thoroughly wash, rinse and dry MedFem Menstrual Cup completely and store it in the cotton bag provided, not in a plastic bag or airtight container.

7

It is not necessary to remove MedFem Menstrual Cup before urinating or having a bowel movement.

If you are unable to wash MedFem Menstrual Cup after removal (for instance when using a public restroom), wash your hands thoroughly before entering the stall, empty the contents in the toilet and simply use a dry or damp tissue to clean the cup. At the next convenient time, clean as instructed. When traveling, or otherwise, always wash the cup using potable (safe to drink) water.

**What should you do if the cup leaks, moves up, slides down and is difficult to insert or remove, or is uncomfortable:**

Please review instructions. For a proper fit, ensure that it is positioned horizontally and rotates easily.

8

#### How often to replace a menstrual cup:

Silicone is very durable but depending on factors unique to each woman, the life span of the MedFem Menstrual Cup may vary. Inspect your cup regularly for signs of deterioration, such as a sticky or powdery film, severe discoloration or odor. Since it is a menstrual hygiene product, a general guideline is to replace it if the MedFem Menstrual Cup was used while you experienced a yeast or bacterial infection.

#### Precautionary Warnings:

- Use pursuant to directions and during menstruation only.
- Remove the menstrual cup prior to intercourse. Menstrual cup is not a contraceptive device and it does not protect you against sexually transmitted infections.

9

• **MedFem Menstrual Cup and IUDs:** All women are different so be informed about your particular IUD's benefits and risks and consult with your physician.

- Do not use a menstrual cup if you have a yeast or bacterial infection. Resume use only after the infection has completely treated.
- Do not flush the menstrual cup down the toilet.
- Keep menstrual cup away from children and animals.
- If you experience any adverse effects, discontinue use and consult with your physician.

#### RETAIN FOR FUTURE REFERENCE

This User Guide is informational in nature and is not offered as medical advice, nor does it substitute for a consultation with your

10

physician. If you have any gynecological/ medical concerns or conditions, please consult your physician prior to using a MedFem Menstrual Cup.

#### Customer Service:

Carefully follow the instructions for best results. Visit [www.medfem.in](http://www.medfem.in) for more information. For other questions, contact our trained Consumer Care Team by phone or email.

#### ATTENTION:

MedLife Foundation cares for your safety. Menstrual cups are personal hygiene medical devices and may not be returned or exchanged. All sales are final. MedFem Menstrual Cup has registered trademarks of Medlife Pharma Healthcare Pvt. Ltd. This is the official User Guide for MedFem

11

Menstrual Cup and content may change without prior notice. Visit [www.medfem.in](http://www.medfem.in) for up to date information.

#### Marketed By:

Medlife Pharma Healthcare Pvt. Ltd.,  
968, Medlife House, At Post - Bahal,  
Tal. Chalisgaon, Dist. Jalgaon-424 101

**Mob. No. :** +91 7020438881 / 75069 94419

**Mail Id :** [medfemindia@gmail.com](mailto:medfemindia@gmail.com)  
[info@medfem.in](mailto:info@medfem.in)

**Website :** [www.medfem.in](http://www.medfem.in)



12

## मेडफेम मेंस्टुअल कप मार्गदर्शिका

मेडफेम मेंस्टुअल कप (मासिक धर्म कप) खरेदी केल्याबद्दल धन्यवाद! आपले स्वास्थ्य आणि पर्यावरणाच्या सुरक्षिततेसाठी हे पाऊल तुम्ही उचलले आहे.

**मेडफेम मेंस्टुअल कप संदर्भात महत्वपूर्ण सुरक्षेबद्दलची माहिती:** सर्वप्रथम खाली दिलेल्या सुचना काळजीपूर्वक वाचा व समजून घ्या. त्या नंतरच आपला मेडफेम मेंस्टुअल कप वापरायला सुरवात करा. कारण कि हे टॅम्पोन्स किंवा डायफ्रामसारखे वापरले जात नाही.

**मेडफेम मेंस्टुअल कप बद्दल निर्देश :**

**मेडफेम मेंस्टुअल कप कसे परिधान करावे :**

वापरण्यापूर्वी ५ ते १० मिनीटे उकळत्या गरम पाण्याच्या उघडया भांडयामध्ये ठेवावे.

[1]

लांब नख असल्यास मेंस्टुअल कप परिधान करताना व काढताना काळजी बाळगावी. प्रथमच मेंस्टुअल कप चा वापर करताना अभ्यासाची आवश्यकता असू शकते व ते २ ते ३ मासिक चक्रमध्ये प्रक्रिया सहजपणे आपण शिकू शकता.

**स्टेप १ : मेडफेम मेंस्टुअल कप धुवून निर्जंतुक करा.** सर्वप्रथम स्वच्छ पाण्याने आपले हात धुवा. कप पूर्णपणे निर्जंतुक करण्यासाठी गरम पाण्याच्या भांडयात ठेवा किंवा व्हिनेगर, तेल, केमीकल रहित साबणाने धुवा किंवा स्वच्छ आणि गरम पाण्याच्या भांडयात ५ ते १० मिनीटे धुवा आणि उकळा व खात्री करा की भांडयामध्ये पुरेसे पाणी आहे व साबणाचा वापर करताना देखील खात्री करा की, साबणाचे अवशेष कप वर रहायला नको. डेटॉल सारख्या

[2]

अँन्टीसेप्टीक द्रव्याचा वापर करू नये. त्यामुळे त्याचे विपरीत परिणाम होऊ शकतात. निर्जंतुक करून लगेच मेंस्टुअल कप वापरा. परिधान करण्याआधी तो कोठेही ठेवू नका.



घडी पर्याय १



घडी पर्याय २

काठांना दाबून कप हा लहान बनतो व आतमध्ये जाण्यासाठी मदत होते

[3]



**स्टेप ३ : होल्ड करा:** एका हाताने, दोन्ही बाजूंना आपल्या अंगठ्यासह एका बाजूला आणि आपल्या चार बोटांनी दुसऱ्या बाजूला दाबून मेंस्टुअल कप च्या काठांना धरून ठेवा.

**स्टेप ४ : परिधान करा :**

अगदी आरामदायी स्थिती घ्या, शौचालयात बसून किंवा अर्धवट बसलेल्या स्थितीत किंवा उभे राहून. आपल्या योनीचे स्नायु शांत ठेवा तसेच कोणत्याही प्रकारचा ताण देऊ नका. कारण योनि ही लवचिक स्नायुने बनलेली ट्युब आहे, कोणत्याही प्रकारचा ताण जाणवल्यास लांब स्वास घेऊन स्नायुंना तणाव मुक्त करा. आपल्या ओहटे पोटाला, आपल्या मुक्त हाताने ओठांना वेगळे करा आणि हळूच योनिमध्ये कप घाला, कप आपल्या आडव्या (आपल्या मणक्याच्या

[4]

पायथ्याशी स्थित) दिशेने पूर्णपणे स्थित होण्यापूर्वीच पूर्णपणे कप उघडतो. तोपर्यंत माकड हाडाच्या दिशेने कपला हळू हळू ढकलायचे. मेंस्टुअल कप ची स्टेम जोपर्यंत स्नायू योनीच्या उद्रेकासह समान होत नाही तोपर्यंत हळू हळू पुढे ढकलू शकता. जर स्टेम मुळे काही असुविधा जाणवल्यास कप बाहेर काढून त्याला गरजेनुसार कापून वापरू शकता.

**स्टेप ५ : मेडफेम मेंस्टुअल कप कसे काढायचे:** मेंस्टुअल कप काढताना हात स्वच्छ धुवून घ्या. अगदी आरामाच्या स्थितीत बसून किंवा अर्धवट बसलेल्या स्थितीत किंवा उभे राहून मेंस्टुअल कप आरामात पिंच करून बाहेर ओढावे/काढावे. मेंस्टुअल कप काढताना सरळ हाताने दाबून ठेवा. जेणेकरून मासिक स्त्राव हे कपमध्येच राहील.

[5]

**महत्वपूर्ण सुचना :**

जर परिधान केलेल्या कप पर्यंत तुमचे बोट पोहचत नसतील तर घाबरू नका. योनीच्या स्नायुंना तणावमुक्त करून स्नायुच्या मदतीनेच मेंस्टुअल कपला बाहेर ढकला.

**स्टेप ६ : रिकामा करा, स्वच्छ करा, निर्जंतुक करून पुन्हा वापरा :**

मेडफेम मेंस्टुअल कप सलग १०-१२ तास वापरला जाऊ शकतो. अगदी रात्री देखील वापरू शकतो. मेडफेम मेंस्टुअल कपमध्ये सहजपणे एका वेळेस २५ मिली मासिक स्त्राव जमा होते. एकदा वापरल्यावर तुम्हाला कप भरण्याच्या वेळेचा अंदाज येईल. दिवसातून मेंस्टुअल कप दोन ते तीन वेळा रिकामा करून स्वच्छ धुवून निर्जंतूक करून पुन्हा वापरा. मेंस्टुअल कपला कोमट पाण्याने नेहमी निर्जंतूक करत

[6]

रहावेत. अंगाला वापरणारा साबण मेंस्टुअल कप धुण्यासाठी वापरू शकता. पण विनेगर, तेल, केमिकल किंवा सुगंधी साबण वापरू नये व सुगंधी साबण कास्ट, पेपरमेंट साबण, तेल आधारित साबण, दारू, जीवानुरोधी साबण, हॅन्ड सॅनीटायझर, ब्लीच यासारखी कठोर रसायने वापरल्याने मेंस्टुअल कपचे नुकसान होते व त्याचे विपरीत परिणाम होऊ शकतात.

मासिक स्वच्छतेसाठी मेंस्टुअल कपला गरम पाण्यात फक्त ५-१० मिनिटे उकळा, मेंस्टुअल कपच्या काठावरचे छिद्रे साफ ठेवणे आवश्यक आहे. मासिक पाळी पूर्ण झाल्यावर मेंस्टुअल कप स्वच्छ धुवून, निर्जंतुक करून दिलेल्या सुताच्या बटव्यात / पाऊच मध्येच ठेवावा. मेंस्टुअल कपला कोणत्याही प्रकारच्या प्लास्टिक व बंद अशा डब्यात ठेऊ नये. प्रत्येकवेळी लघवीला जाण्यापूर्वी मेंस्टुअल कप काढण्याची गरज

[7]

नाही. मेंस्टुअल कप काढून धुण्यास असमर्थ असल्यास (उदाहरणार्थ : सार्वजनिक विश्रामगृहे/स्वच्छालये वापरताना) स्टॉलमध्ये जाण्यापूर्वी आपले हात पूर्णपणे स्वच्छ धुवा, शौचालयात कप रिकामा करा आणि कप स्वच्छ करण्यासाठी कोरडा, ओलसर कापड किंवा टिशू पेपर वापरू शकता. नंतर सोयीस्कर वेळेत, निर्देशात दिल्याप्रमाणे स्वच्छ करा. प्रवास करताना, किंवा अन्य वेळी नेहमी पिण्यास योग्य (पिण्यासाठी सुरक्षित) पाणी वापरून मेंस्टुअल कप नेहमी धुवावा.

**मेडफेम मेंस्टुअल कप अथवा मासिक धर्म कप किती वेळा बदलावे :**

मेडफेम मेंस्टुअल कप मध्ये वापरलेले मेडीकल ग्रेड सिलिकॉन खूप टिकाऊ आहे, परंतु प्रत्येक स्त्रीच्या अद्वितीय घटकावर अवलंबून असल्यामुळे जीवनमान

[8]

बदलते. मेंस्टुअल कप वापरण्यापूर्वी काळजी पूर्वक हाताळून घ्या कारण वातावरणीय बदलामुळे मेंस्टुअल कप चिकचिकीत, पीठाळ, डाग, बुरशी, गंभीर मंदावणे किंवा गंधसारख्या दुर्धर चिन्हे येऊ शकतात व तसे जाणवल्यास ताबडतोब आपला कप बदलावा व नियमितपणे आपल्या कपचे निरीक्षण करत रहावे. हा वैयक्तिक स्वच्छतेचा भाग असून सामान्य आरोग्याच्या नियमानुसार व वातावरणीय बदलानुसार मेंस्टुअल कप वर्षातून एकदा बदलणे आरोग्याच्या दृष्टीने फायदेशीर असते. जर आपण यिस्ट किंवा बॅक्टेरियल संसर्ग अनुभवत असाल तर, मेंस्टुअल कपचा उपयोग करू नये, मेंस्टुअल कप कधी बदलायचा हे प्रत्येक व्यक्ती वर अवलंबून आहे.

**सावधगिरीचा इशारा :**

• मेडफेम मेंस्टुअल कप फक्त मासिक पाळीच्या दरम्यान वापरा.

[9]

• संभोग करण्या आगोदर (मासिक धर्मकप) मेंस्टुअल कप काढा. मेंस्टुअल कप हे गर्भनिरोधक साधन नाही आणि लैंगिक संक्रमित संसर्गविरोधी तुमचे संरक्षण करणार नाही याची काळजी स्वतः घ्यावी.

• **मेडफेम मेंस्टुअल कप आणि आययूडी:** सर्व महिला वेगवेगळ्या आहेत त्यामुळे आपल्या विशिष्ट आययूडीचे फायदे आणि जोखीम बद्दल माहिती घ्या आणि आपल्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

• आपल्याला यिस्ट किंवा बॅक्टेरियाचे संक्रमण असल्यास मेंस्टुअल कप चा वापर करू नये. संसर्ग पूर्णपणे गेल्यानंतर मेंस्टुअल कपचा वापर पुन्हा डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार सुरू करावा. मेंस्टुअल कप शौचालयात फ्लश करू नका.

• मुले आणि जनावरांपासून मेंस्टुअल कप दूर ठेवा.

• आपणास जर कोणताही प्रतिकूल परिणाम अनुभवल्यास, आपल्या मेंस्टुअल कपचा वापर बंद

[10]

करा आणि त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा आमच्या ग्राहक सेवा केंद्राशी संपर्क साधा.

**ग्राहक सेवा :** सर्वोत्तम परिणामांसाठी सूचनांचे काळजीपूर्वक पालन करा. अधिक माहितीसाठी [www.medfem.in](http://www.medfem.in) या संकेतस्थळावर अवश्य भेट द्या. इतर प्रश्नांसाठी, फोन, व्हाट्सअप किंवा ईमेलद्वारे आमच्या प्रशिक्षित ग्राहक सेवा कार्य संधाशी संपर्क साधू शकता.

**नोटिस :**

मेडलाईफ फाउंडेशन नेहमी आपल्या सुरक्षिततेची काळजी घेते. मेडफेम मेंस्टुअल कप हे एक वैयक्तिक आरोग्यदायी वैद्यकीय साधन आहे आणि ते एकदा विकल्यास परत घेतले जाऊ शकत नाही किंवा बदल केली जाऊ शकत नाही. सर्व विक्री ही अंतिम असेल. मेडफेम मेंस्टुअल कप हे ब्रॅन्ड मेडलाईफ फार्मा हेल्थकेअर प्रायव्हेट

लिमिटेड चे नोंदणीकृत ट्रेडमार्क आहे. मेडफेम मेंस्टुअल कप चे हे अधिकृत वापरकर्ता मार्गदर्शिका आहे आणि कोणतीही पूर्व सूचना न देता मार्गदर्शिका बदलू शकते. अधिक माहितीसाठी [www.medfem.in](http://www.medfem.in) या संकेतस्थळावर जाऊन भेट देऊ शकता.

**मार्केटेड द्वारा :** मेडलाईफ फार्मा हेल्थकेअर प्रा.लि.  
**मोबाईल नं. :** + ९१ ७५०६९९४४१९  
+ ९१ ७०२०४३८८८१

**ईमेल :** [medfemindia@gmail.com](mailto:medfemindia@gmail.com)  
[info@medfem.in](mailto:info@medfem.in)

**संकेतस्थळ :** [www.medfem.in](http://www.medfem.in)



[11]